

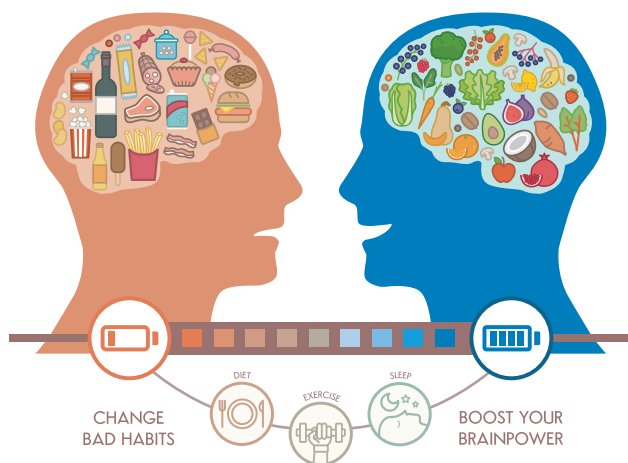


WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ

Monika Pająk-Kowalska

PORADNIK

NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE Z ZAKRESU PSYCHODIETETYKI



Warszawa 2025

**UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNE
W PROCESIE PRACY
PSYCHODIETETYKA**

1



Psychologia jest dziedziną nauki zajmującą się badaniem mechanizmów i praw rządzących psychiką i zachowaniem człowieka. Bada również interakcje zachodzące między psychiką a otoczeniem (interakcje międzyludzkie). Psychologia bada zachowanie i procesy umysłowe. Jest dziedziną empiryczną i posługuje się metodą naukową. W psychologii stosuje się metody: obserwacji (studium przypadku, wywiad, test psychologiczny) eksperyment, badania mózgu. W dziedzinie psychologii opracowano wiele narzędzi pomocnych w procesach diagnozy, autodiagnozy i zmiany zachowania.

Psychologia jest wykorzystywana w innych dziedzinach nauki również w obszarze zdrowia.

Dietetyka jest nauką o żywieniu człowieka, dostarcza informacji o zdrowym żywieniu i zmianach stylu życia.

Psychodietetyk łączy obie te dziedziny nauki w celu pomocy osobom borykającym się z problemami żywieniowymi.

Uprzejmość

dobrze maniery pomagają wzbudzić bezpieczeństwo i pozwala na swobodne zachowanie drugiej osoby.

Otwartość

umiejętność przyjęcia informacji i zachowania drugiej osoby poprzez ciekawość, spostrzegawczość, wyrażanie zrozumienia.

Szacunek

poszanowanie drugiego człowieka, jego zdolności do rozwiązywania problemów, uznanie go za osobę wartościową.

Aktywne słuchanie

okazywanie szacunku i akceptacji powstrzymując się od oceny. Pomocne umiejętności to parafrazowanie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, zadawanie otwartych pytań, pozwalanie na pełne wypowiedzi, prawdziwe zainteresowanie i informacje zwrotne.

Pytania otwarte

pomagają w szerszym opisie problemu. Pozwalają na refleksje. „Opisz dokładnie trudności z którymi przychodzisz?”, „Jakie masz oczekiwania?”



Pytania zamknięte

pomagają w konkretyzacji wypowiedzi.

Odczytywanie znaczeń-parafrazowanie

zdolność do przeformowania wypowiedzi. „Rozumiem, że nie wiesz jak masz sobie pomóc w odchudzaniu?”

Odczytywanie emocji-odzwierciedlanie

parafrazowanie uczuć. „Widzę, że jesteś bezradny.”

Pozytywne wzmocnienia

pozwalają docenić trud człowieka i budują nadzieję. „Doceniam twoje zaangażowanie we współpracy ze mną.”, „To musiało być dla ciebie trudne zgłosić się o pomoc.”

Autentyczność

modeluje zdrową postawę i odzwierciedlenie swoich emocji i zaangażowania w relacji z człowiekiem.

Asertywność

zdolność do komunikowania swoich potrzeb i stawiania granic w momencie, kiedy są one naruszane w relacji.

Empatia

zdolność do współodczuwania stanów emocjonalnych drugiego człowieka, zdolność do rozumienia tego co czuje w danej chwili inna osoba. Integralną częścią empatii jest wrażliwość i samoświadomość.

WYWIAD PSYCHOLOGICZNY

2

Wywiad psychologiczny to podstawowe narzędzie diagnostyczne w psychologii pozwalające zbudować kontakt z drugim człowiekiem i zebrać istotne informacje diagnostyczne pozwalające zrozumieć w wielu obszarach naturę trudności a także zasoby pomocne w rozwiązaniu problemu. Podczas wywiadu psychodietetycznego najważniejsze jest to, aby specjalista skupił się na pacjencie, a nie na jego diecie. Powinien, poznać jego doświadczenia, nawyki żywieniowe oraz przekonania, zagłębić się w historię problemu, zrozumieć mechanizmy radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Bardzo ważne jest też to, aby zauważył zależności pomiędzy emocjami a sięganiem po jedzenie.

PODSTAWOWYM PYTANIEM JEST CEL WIZYTY.

JAKIE KLIENT MA OCZEKIWANIA OD PSYCHODIETETYKA.

Skoncentrowanie na celu klienta pozwala na lepszą diagnozę psychopatologii problemu jak i na zasobach klienta (model salutogenatyczny).

Dlaczego teraz szuka pomocy? Jakie podejmował wcześniej próby zmiany?

1. WYWIAD PSYCHOLOGICZNY INFORMACJE PODSTAWOWE

Imię i Nazwisko:

Płeć: (tożsamość płciowa):

Wiek:

Wzrost:

Waga: Obecna waga/ najniższa/ najwyższa w życiu dorosłym/

Obecne BMI:

Choroby Somatyczne:

Choroby Psychiczne;

Alergie pokarmowe:

Przyjmowane leki:

Wykształcenie:

Aktualna praca/ Charakter pracy:

2. WYWIAD PSYCHOLOGICZNE INFORMACJE POGŁĘBIONE

1. Rodzina aktualna:

- *Stan cywilny:*
- *Z kim mieszkasz:*
- *Z kim masz najlepsze relacje:*
- *Z jakiej rodziny pochodzisz:*
- *Jakie tradycje żywieniowe funkcjonują w obecnym domu rodzinnym.*
- *Opisz codzienne posiłki z rodziną:*
- *Jaki nastrój opisuje posiłek przy stole:*

2. Rodzina pochodzenia

- *Rodzice - czy żyją, czy są razem:*
- *Rodzeństwo- ilość i kolejność:*
- *Jakie tradycje żywieniowe pochodzą z rodziny z której pochodzisz:*
- *Jak wyglądały posiłki w twoim rodzinnym domu:*
- *Opisz codzienne obiady z rodziną pochodzenia:*
- *Jaki nastrój panował przy stole:*
- *Z kim z rodziny utrzymujesz najlepsze relacje:*
- *Z kim z rodziny jesteś w konflikcie:*

3. Ocena trudności rozwojowych

- *Jak przebiegał rozwój w dzieciństwie:*
- *Czy były jakieś wydarzenia trudne:*
- *Jakie są twoje wspomnienia z dzieciństwa:*
- *Jak funkcjonował w szkole:*
- *Jak wyglądały relacje z rówieśnikami:*

4. Zajęcia i praca

- *Czy masz satysfakcję z pracy:*
- *Czy jesteś twórcza/y w pracy*
- *Czy masz poczucie sprawstwa w pracy*
- *Jak oceniasz relacje w pracy:*

5. Miłość i seks

Cel: *Diagnoza indywidualnych możliwości do budowania bliskości i miłości*

- *Czy doświadczasz bliskości w relacjach:*
- *Jakie masz oczekiwania w związku:*
- *Czy czujesz się kochany/a:*
- *Czy potrafisz kochać:*
- *Jaka jest twoja orientacja:*
- *Czy żyjesz zgodnie z orientacją:*
- *Czy czujesz się wolny i ekspresyjny w życiu intymnym:*
- *Czy doświadczasz w relacji czułości:*
- *Czy potrafisz okazywać czułość i wrażliwość:*
- *Czy osiągasz gratyfikacje w seksie:*
- *Czy umiesz komunikować swoje potrzeby związane z bliskością:*
- *Czy doświadczasz frustracji i ograniczeń w sferze intymności:*
- *Jakie są cele w związku:*
- *Jak rodzisz sobie z odrzuceniem w związku:*

6. Życie społeczne

Cel: *diagnoza umiejętności społecznych i wzorców relacyjnych*

- Czy masz przyjaciół:
- Czy prowadzisz życie towarzyskie:
- Jak najczęściej spędzasz czas z ludźmi:

7. Kreatywność i pasje

Cel: diagnoza samorozwoju i samorealizacji

- Czy masz jakieś zainteresowania:
- Jak spędzasz czas wolny:
- Co w życiu cię cieszy:
- Czy masz cele i marzenia:

8. Styl życia:

Cel: diagnoza umiejętności spędzenia wolnego czasu i radzenia sobie z pustką i nudą.

- Czy uprawiasz sport? Jak często:
- Jak wygląda twoja aktywność fizyczna:
- Jak wygląda twój sen? Godziny snu/ czas snu/ czy śnisz/:
- Jak wypoczywasz? Opisz sposoby na relaks i regenerację:



3. OBRAZ OBSZARÓW ŻYCIA

IMIĘ I NAZWISKO

DATA.....

Zaznacz na osi stopień zadowolenia z następujących obszarów życia

-10	-5	0	5	10
BARDZO NIEZADOWOLONY	NIEZADOWOLONY	NEUTRALNIE	ZADOWOLINY	BARDZO ZADOWOLONY

RODZINA	-10	-5	0	5	10
PRACA ZAWODOWA	-10	-5	0	5	10
ROZWÓJ OSOBISTY/PASJE	-10	-5	0	5	10
RELACJE SPOŁECZNE	-10	-5	0	5	10
CZAS WOLNY	-10	-5	0	5	10
POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	-10	-5	0	5	10
ZADOWOLENIE Z CIAŁA	-10	-5	0	5	10
ZDROWIE PSYCHICZNE	-10	-5	0	5	10
ZDROWIE FIZYCZNE	-10	-5	0	5	10
ŻYCIE SEKSUALNE	-10	-5	0	5	10

4. WYWIAD PSYCHOLOGICZNY DIAGNOZA RELACJI Z KARMIENIEM

Ile spożywasz pokarmów w ciągu dnia:

W jakich godzinach spożywasz posiłki:

Czy przygotowujesz swoje posiłki:

Jak często jadasz posiłki poza domem:

Jakiego rodzaju posiłki jadasz poza domem:

Czy jadasz posiłki sam:

Jakie produkty i posiłki lubisz najbardziej:

Jakich produktów unikasz:

Czy pijesz w ciągu dnia napoje? Jakiej:

Ile litrów dziennie pijesz wody:

Czy spożywasz owoce i warzywa:

Jak często spożywasz produkty mączne/ mleczne/ mięsne:

Czy jesteś uzależniony/ nadużywasz jakiegoś produktu:

Czy często pijesz alkohol? W jakich ilościach?

Kto robi zakupy spożywcze:

Kto przygotowuje posiłki:

Czy umiesz gotować:

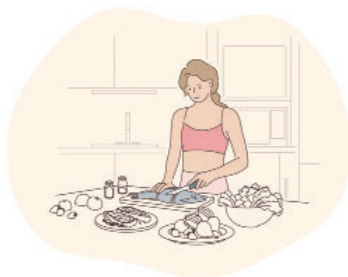
Czy przygotowanie posiłków sprawia ci przyjemność:

5. WNIOSKI DIAGNOSTYCZNE:

Jakie hipotezy można sformować po przeprowadzonym wywiadzie?

Jakie zasoby posiada klient w samodzielnym rozwiązaniu problemu?

Jakie trudności wymagają pogłębionej pracy?



DIAGNOZA STYLU JEDZENIA

3

Styl punktowy vs przedziałowy

STYL PUNKTOWY osoba o takim stylu jedzenia ma bardzo wąski obszar akceptacji, co do tego co zje. Lubi konkretne reguły w odżywianiu. Ceni sobie schematy jedzeniowe. Liczy liczbę posiłków. Korzysta z zaplanowanej diety. Ma swoje ulubione miejsce na zjedzenia śniadania i je o ściśle określonej porze, np. do godziny od przebudzenia. Są to osoby, które mają dokładnie zaplanowane co zjedzą. W sklepie kupują głównie produkty określonych marek.

STYL PRZDZIAŁOWY osoba o takim stylu jedzenia ma szeroki zakres dopuszczalnych transformacji dla ilości jedzenia, czasu spożycia posiłku i jego rodzaju. Ceni sobie spontaniczność a co w danym momencie zje zależy od tego na co ma teraz ochotę.

Oczywiście znajdują się osoby, które znajdują się gdzieś pośrodku. Będzie im zupełnie obojętne co zjedzą na śniadanie, w którym miejscu i o jakiej porze.

Podsumowując: osoba reprezentująca styl przedziałowy ma duży zakres akceptacji co zje, w jakim miejscu i czasie. Osoba o punktowym stylu jedzenia ma swoje ściśle preferencje i określone reguły.

MOTYWACJA DOTYCZĄCA STYLÓW JEDZENIA

- jedzenie zewnętrzne,
- jedzenie wisceralne/zmysłowe,
- jedzenie emocjonalne,
- jedzenie rytmiczne.



Jedzenie zewnętrzne

Dla osób jedzących zewnętrznie, bodźcem wyzwalającym jest dostępność jedzenia. Nie czują momentu najedzenia i będą jadły dopóki jedzenie jest na stole. Najadają się już przy przygotowywaniu obiadu, a później jeszcze raz jedzą z domownikami.

Jeśli dostrzegasz, że jesteś osobą o zewnętrznym stylu jedzenia, pomocne może usunięcie pokus z zasięgu wzroku. Myślę, że ważna będzie również praca nad uważnością w jedzeniu.

Jedzenie zmysłowe (górne) vs wisceralne (dolne)

Osoby o zmysłowym stylu jedzenia lubią celebrować posiłki, ważny jest dla nich sposób podania, wygląd, zapach i smak potrawy. Wolą nie zjeść, niż zjeść byle jak. Takie osoby raczej nie urwą pętka kielbasy i nie zjedzą go w biegu z kromką chleba. Niekoniecznie muszą być to osoby, które chodzą jedynie do dobrych

restauracji i jadają wyłącznie wykwintne potrawy. Mają jednak swój sposób jedzenia. Potrafią “najeść się” już od oglądania programu kulinarnego lub przez zapach potrawy w trakcie gotowania. Jedzenie zmysłowe jednak wcale nie chroni przed nadwagą. Równie dobrze można celebrować trzy obfite obiady na jeden dzień. Jedzenie zmysłowe jest jednak korzystne przy równoczesnym posiadaniu wiedzy na temat wartości odżywczych.

Przeciwny biegun to osoby ze stylem jedzenia wisceralnym. Osoby te mają niską tolerancję na ssanie w żołądku. Gdy wpadną głodne do domu, nie są w stanie poczekać pół godziny do obiadu. Nie musi być głód fizyczny, wystarczy im przewidywanie, że za jakiś czas będą głodni. Najadają się na zapas, pojawia się u nich lęk przed uczuciem głodu. Nie ma również dla nich znaczenia gdzie i co zjedzą. Nie lubią biesiadować, celebrować posiłku, wolą jeść przy okazji innych czynności, preferują proste potrawy. Osoby, które jedzą wisceralnie słabiej różnicują produkty (np. nie ma dla nich znaczenia marka produktu), mniej urozmaicają posiłki, jedzą szybko i wykazują się “lenistwem kulinarnym” (np. lubią produkty typu instant). Czy osoba o motywacji wisceralnej zje wszystko? Niekoniecznie. Ona też ma swoje ulubione potrawy, jednak może zjeść je trochę byle jak.

Jeśli reprezentujesz styl jedzenia wisceralny, pomocne może być planowanie i przygotowywania posiłków, które uchronią przed głodem. Jeśli widzisz u siebie więcej cech osoby o zmysłowym stylu jedzenia, ważne będzie zwiększenie Twojej wiedzy na temat zdrowego odżywiania.



Jedzenie emocjonalne

U wielu osób, na przestrzeni lat wykształcił się taki schemat: gdy odczuwam dyskomfort, jakąkolwiek negatywną emocję, to przekładam to na zachowania jedzeniowe. Część osób nie zna innej techniki na radzenie sobie ze stresem, niż zjedzenie czegoś słodkiego. Są też osoby, które “zabijają” nudę poprzez jedzenie. Emocje mogą zarówno hamować, jak i wyzwać jedzenie. I nie chodzi tutaj tylko o emocje negatywne. Na jedzenie mogą wpłynąć również emocje pozytywne.

Nie wiadomo jak to się dzieje, że niektórzy jedzą, a inne osoby nie mogą nic przełknąć gdy są zestresowane. Ostatnie badania pokazują, że na przestrzeni życia może się to zmienić, czyli z re-

agowania na stres zajądaniem, można przejść do braku apetytu. U kobiet może wiązać się to ze zmianami hormonalnymi. Pewne jest jednak, że reakcje zajądania negatywnych emocji wypracowaliśmy w ciągu życia – dobrym przykładem są rodzice dający płaczącemu dziecku coś słodkiego. Później okazuje się, że w dorosłym życiu niektórzy nie znają innej metody na poradzenie sobie ze smutkiem.

Przy jedzeniu emocjonalnym trafne rozpoznanie i zidentyfikowanie źródła dyskomfortu jest warunkiem trafnej reakcji. Duże znaczenie ma tutaj słuchanie własnego ciała, rozpoznawanie emocji i praca nad nowymi reakcjami.

Jedzenie rytmiczne

Osoby jedząca rytmicznie konsumują ściśle określoną liczbę posiłków, jedzą porcje o równej wielkości w tych samych odstępach czasu. Z punktu widzenia zaleceń regularnego spożywania posiłków, brzmi dobrze. Rytmika jedzenia zabezpiecza również przed “wilczym głodem”. Jest jednak małe “ale”. Można jeść rytmicznie również i fast foody. Co ciekawe, rytmiczność jedzenia rośnie wraz z wiekiem, wykształceniem i sytuacją finansową.

Osoby odżywiające się rytmicznie powinny zwrócić uwagę na wydatek energetyczny w stosunku do ilości spożywanego jedzenia.

1. JAKI STYL JEDZENIA ROZPOZNAJE U SIEBIE KLIENT? ZAZNACZ I OPISZ DLACZEGO TAK UWAŻASZ?

STYL PUNKTOWY	STYL PRZEDZIAŁOWY
---------------	-------------------

2. WYPISZ KORZYŚCI I ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z TWOJEGO STYLU JEDZENIA?

KORZYŚCI	ZAGROŻENIA

3. JAKĄ MOTYWACJĘ ROZPOZNAJE KLIENT W SWOIM STYLU JEDZENIA?

JEDZENIE ZEWNĘTRZNE	JEDZENIE ZMYŚŁOWE	JEDZENIE EMOCJONALNE	JEDZENIE RYTMICZNE
---------------------	-------------------	----------------------	--------------------

4. JAKIE KORZYŚCI Z ZAGROŻENIA WYNIKAJĄ Z MOTYWACJI DO JEDZENIA?

KORZYŚCI	ZAGROŻENIA

5. JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 SWOJĄ WIEDZĘ O STYLACH JEDZENIA?

o-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

6. CO MUSISZ WIĘCEJ WIEDZIEĆ O STYLACH JEDZENIA. WYPISZ POMOCNE MATERIAŁY.

PLANOWANIE ZMIANY

4

1. STADIA ZMIANY

Psychologowie Prochaska i DiClemente odkryli, jakie etapy przechodzi każdy z nas, kiedy podejmuje próbę zmiany w swoim życiu. Oto one:

Prekontemplacja

W tym etapie nie rozważamy zmiany. Uważamy, że obecny stan rzeczy jest w porządku. Czasami pojawia się presja z otoczenia, byśmy coś zmienili. Wtedy to robimy, ale na krótki czas, a potem wracamy do poprzednich przyzwyczajeń. Krótko mówiąc – na tym etapie nie chcemy zmiany, chociaż często chcemy pozytywnych efektów, które z tej zmiany mogłyby wyniknąć – marzymy więc o lepszym życiu.

Kontemplacja

Tutaj zaczynamy rozważać zmianę – wszystkie za i przeciw, zarówno problemu, jak i zmiany. Poszukujemy informacji. Na tym etapie można trwać długo, często też przeszacowujemy nieprzyjemne emocje, które mogłyby być kosztami zmiany. Jeśli nie najem się słodczy przed snem, to na pewno nie zasnę, a jak nie zasnę to następnego dnia w pracy dam ciała! Najważniejsze jednak, że na tym etapie już widzimy, że zmiana jest możliwa i zależy od nas.

Przygotowanie

Kiedy podejmiemy już decyzję o zmianie, pojawia się intencja. Pewne cechy prekontemplacji i kontemplacji nadal nie są nam

obce – czekanie na magiczny moment, myślenie życzeniowe. Zaczynamy się jednak niecierpliwić, ponieważ te magiczne wydarzenia nie przychodzą. Zaczynamy też wierzyć w sukces, zbieramy siły i zasoby, by zmianę wprowadzić w życie. Ktoś zapyta – a po co ta faza? Zamiast myśleć i planować, trzeba działać! Otóż ta faza jest bardzo ważna, ponieważ przygotowanie do zmiany i jej odpowiednie zaplanowanie jest kluczem do sukcesu.

Działanie

Na tym etapie wprowadzamy zmianę w nasze życie. Jedni w naszym otoczeniu wspierają nas w zmianie, inni zniechęcają. Na tym etapie szczególnie ważne jest dobre zarządzanie naszą energią i tym, co mamy. Wyzwaniem jest radzenie sobie z dawnymi przyzwyczajeniami, ale i z naszym otoczeniem, które może bardzo ułatwiać powrót do naszego dawnego życia. Jeśli wykorzystamy wszystkie nasze zasoby na początku - wprowadzimy zmianę, ale na krótko. I nie dojdziemy do ostatniego etapu.

Podtrzymanie

Zmiana utożsamiana jest z działaniem. Jednak to nie wszystko, jeśli zaniedbamy aktywności prowadzące do jej podtrzymania, trwałość naszego nowego nawyku będzie mocno zagrożona. Mówi się, że czas tworzenia nawyku może trwać od 1-2 miesięcy, nawet do kilku lat. Podtrzymanie zmiany wymaga działań na rzecz umacniania nowych schematów zachowań oraz tworzenia środowiska wolnego od bodźców skłaniających do powrotu.

Rozwiązanie

Znika pokusa powrotu do starych zachowań, a nowe są już ugruntowane i nie wymagają dalszego wysiłku. Można powiedzieć, że dojście do etapu rozwiązania jest sukcesem, pamiętajmy jednak, że jeżeli będziemy na etapie skutecznego podtrzymywania, to też będzie sukces!

Ocena Stadium Zmiany

- 1. W JAKIM STADIUM ZMIANY JEST KLIENT?*
- 2. PO CZY POZNAJESZ, ŻE ZNAJDUJESZ SIĘ NA TYM ETAPIE?*
- 3. NAPISZ INDYWIDUALNY PLAN KOLEJNEGO ETAPU. PO CZYM POZNASZ, ŻE GO ZREALIZOWAŁEŚ?*



2. USTALENIE CELÓW I PLANU TERAPII

Ustalenie celu terapii zgodnego z potrzebami i oczekiwaniami klienta wymaga jednocześnie zachowania kryteriów mierzalności i realności.

Przykładowe pytania (kryterium mierzalności):

- „Co pomogłoby w ocenie, czy ten cel udało się zrealizować?”
- „Co byłoby dowodem na to, iż cel ten udało się zrealizować?
Jak można to sprawdzić?”

Przykładowe pytania (kryterium realności):

- „Co konkretnie miałoby zmienić się teraz w twoim życiu?”
- „Jak chciałbyś ,aby ta sytuacja wyglądała?”

Narzędzia samooceny procesu?

- Dzienniczek
- Skala
- Waga
- Inne zbuduj.....

3. OBRAZ PROBLEMU?

WYPISZ KORZYŚCI I STRATY PŁYNĄCE ZABURZEŃ JEDZENIA

KORZYŚCI Z PROBLEMU	STRATY Z PROBLEMU

4. SYSTEM WARTOŚCI

1. Wypisz podstawowe wartości jakimi kierujesz się w pracy nad sobą?
2. Czy moje cele są w zgodzie z moimi wartościami?
3. Jak inaczej mogę uzyskać korzyści jakie płyną z mojego jedzenia?

JAK INACZEJ MOGĘ OSIĄGAĆ KORZYŚCI JAKIE KRYJĄ SIĘ POD PROBLEMEM
np. spokój mogę zastąpić medytacją

5. CEL

1. Jakie masz oczekiwania co do pracy w obszarze relacji z żywieniem?
2. Po czym poznasz, że osiągnięty został twój cel?
3. Kto pierwszy zauważy twoją zmianę? Po czym to pozna?
4. Pytanie o cud:

„Wyobraź sobie, że pewnej nocy, kiedy Pan/i spoczywał/a w głębokim śnie zdarza się cud i Pana/i problem znika. Po obudzeniu się nie wie Pan/i że cud się zdarzył, ale coś jest inaczej.

- *Po czym pozna Pan/i, że nie ma problemu?*
- *Co będzie inaczej?*
- *Co będzie Pan/i robił/a inaczej?*
- *Po czym pozna Pana/i bliscy poznają, że problem zniknął?*

Zastosowanie pytania o cud pomaga terapeutcie i klientowi stworzyć sobie jasny obraz możliwego rozwiązania, nawet wtedy, gdy problem został niejasno sformułowany.

Cele, które są określone jasno i w kategoriach zachowania działają motywująco.

6. OBRAZ ZDROWIA

WYPISZ PLUSY I MINUSY CELU ZMIANY

PLUSY ZMIANY	MINUSY ZMIANY

7. NARZĘDZIA RATUNKOWE W PROCESIE ZMIANY

7.1. Przykładowe techniki zmiany.

Zainteresuj się technikami pracą nad zmianą nawyków

Technika Pomodoro

Technika Pomodoro, opracowana przez Włocha Francesco Cirillo, pomaga nam planować codzienne aktywności, takie jak nauka czy praca. Wydaje się bardzo prosta, wymaga jednak planowania i posiadania czasomierza. Sam Cirillo miał minutnik w kształcie pomidora, i to stąd wzięła się nazwa tej techniki. Po pierwsze – zrób listę zadań do zrobienia. Ustaw minutnik na 25 minut i zajmij się wybranym z listy zadaniem. Kiedy zajmujesz się nim, nie zajmuj się niczym innym. Spróbuj usunąć ze swojego otoczenia wszystkie rozpraszacze. Po 25 minutach zadzwoni minutnik – to czas na Twoje 5 minut przerwy. Dobrze, gdy w trakcie przerwy trochę się poruszasz, jednak przerwa jest Twoja i to Ty decydujesz, jak ją wykorzystasz. Po przerwie wracamy do kolejnego Pomodoro, czyli 25 minut skupienia. Po czterech cyklach 25 minutowej pracy zrobimy sobie dłuższą przerwę – może to być 15-30 minut. Po każdym etapie pracy wykreślajmy z listy to, co już zrobiliśmy.

Filozofia Kaizen

Filozofia Kaizen przynosi odpowiedź na pytanie, jak wprowadzać zmianę, by zredukować nasz lęk do minimum. Jest to filozofia małych kroków. Tak małych, że na początku możesz ich nie zauważyć. Chcesz zacząć biegać? Zaczynij od 5 minut dziennie, po tygodniu zwiększ czas do 10 minut. Chcesz wcześniej wstawać? Nastaw budzik o 2 minuty wcześniej. Po miesiącu zaoszczędzisz godzinę, a wtedy ustaw budzik o kolejne 2 minuty wcześniej. Dokonując małych, pozornie nieistotnych zmian, wpływamy na swoje życie. Doceńmy to, że każda nasza decyzja ma wpływ na to, gdzie znajdujemy się w życiu. To filozofia Kaizen.

7.2. Twoje techniki:

--

7.3. Lista osób wspierających mnie w zmianie.

OSOBY WSPIERAJĄCE MOJĄ ZMIANĘ	W CZYM MOGĄ MI POMÓC?

OCENA ZDOLNOŚCI DO ROZPOZNAWANIA I NAZYWANIA EMOCJI

5

W tym obszarze klient jest zapraszany do samoobserwacji i autorefleksji.

Osoby, które są świadomi swoich emocji i potrafią je rozpoznawać lepiej radzą sobie ze stresem i w sytuacjach trudnych. Inteligencja emocjonalna jest podstawą samorozwoju.

Emocje, choć stanowią fundamentalny aspekt ludzkiego doświadczenia, często są trudne do zdefiniowania w sposób jednoznaczny. Zawierają one zarówno skomplikowane procesy biologiczne, jak i psychologiczne, które razem wpływają na nasze myśli, zachowania i decyzje. W tej sekcji przyjrzymy się, czym dokładnie są emocje, dlaczego odgrywają tak ważną rolę w naszym życiu i jak różne podejścia naukowe próbują je zdefiniować i sklasyfikować.

Co to są emocje?

Emocje można opisać jako kompleksowe reakcje organizmu na pewne bodźce, które manifestują się fizjologicznie, poznawczo i behawioralnie. Są one odpowiedzią na konkretne wydarzenia lub sytuacje, które mają dla nas znaczenie. Na przykład, strach może pojawić się w odpowiedzi na zagrożenie, podczas gdy radość może być reakcją na pozytywne wydarzenie w naszym życiu.

Emocje mają wiele funkcji. Po pierwsze, działają jako sygnały informujące nas o ważnych aspektach naszego otoczenia. Na przykład, strach może ostrzegać nas przed potencjalnym zagrożeniem, podczas gdy złość może sygnalizować, że nasze granice

zostały przekroczone. Emocje motywują również nasze działania; mogą napędzać nas do działania, zniechęcać do pewnych czynności lub zachęcać do zbliżenia się do innych ludzi.

Poza tym emocje odgrywają kluczową rolę w procesie podejmowania decyzji. Chociaż często uważamy, że nasze decyzje są wynikiem racjonalnej analizy, w rzeczywistości emocje często wpływają na nasze wybory, czasami w sposób bardziej subtelny, a czasami bardziej bezpośredni.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA TO:

- ZDOLNOŚĆ ROZPOZNAWANIA EMOCJI
- ZDOLNOŚĆ NAZYWANIA EMOCJI
- ZDOLNOŚĆ OKAZYWANIA EMOCJI
- ZDOLNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI
- EMPATIA

1. TECHNIKI ROZPOZNAWANIA EMOCJI

Wymień podstawowe emocje?

Czy klient potrafi nazwać swoje emocje?

Czy potrafi je rozpoznać opisując doświadczenia w ciele?

A) TECHNIKI I NARZĘDZIA DO ROZPOZNAWANIA REAKCJI FIZJOLOGICZNYCH I CIAŁA:

Ćwiczenie uważności.	Skup się na swoim oddechu. Zauważ, czy jest płytki czy głęboki, szybki czy wolny. Często nasz oddech zmienia się w odpowiedzi na emocje – na przykład, kiedy jesteśmy zdenerwowani, nasz oddech może stać się szybszy i płytszy.
Skupienie na konkretnych częściach ciała.	Spróbuj skupić uwagę na różnych częściach ciała, takich jak dłonie, stopy czy twarz. Czy odczuwasz tam jakieś napięcie, ciepło, drżenie?
Skanowanie ciała.	Zamykając oczy, przesuwaj swoją uwagę przez całe ciało, zaczynając od stóp a kończąc na czubku głowy. Zastanów się, czy odczuwasz jakieś specyficzne uczucia w poszczególnych częściach ciała. To ćwiczenie może pomóc w identyfikacji miejsc, które reagują na konkretne emocje.

B) ĆWICZENIE: DZIENNICZEK OBSERWACJI DOŚWIADCZEŃ Z CIAŁA

Opis doświadczeń z ciała i zmysłów	INTERPRETACJA ODCZUĆ

C) WNIOSKI:

1. Jakie części ciała najczęściej doświadczam?
2. Jakiej części ciała nie czuję lub czuję rzadko?
3. Jakie zmysły są aktywne najczęściej?

2. EKSPRESJA EMOCJI

Emocje manifestują się w ciele. Mowa ciała i ekspresje twarzy są jednymi z najbardziej bezpośrednich i nieświadomych form komunikacji emocji. Poprzez naukę czytania tych subtelnych sygnałów możemy lepiej rozumieć, co osoba naprzeciwko nas czuje i co przeżywa.

Ekspresje twarzy.	Badania przeprowadzone przez Paula Ekmana wykazały, że istnieją uniwersalne ekspresje twarzy odpowiadające podstawowym emocjom, takim jak radość, smutek, złość, strach, obrzydzenie i zaskoczenie. Na przykład uniesione brwi i szeroko otwarte oczy mogą wskazywać na zdziwienie lub strach, podczas gdy ściągnięte brwi i zaciśnięte usta mogą świadczyć o złości.
Postura.	Sposób, w jaki ktoś siedzi, stoi lub się porusza, może wiele mówić o jego stanie emocjonalnym. Na przykład osoba zgarbiona z opuszczonymi ramionami może czuć się smutna lub przytłoczona, podczas gdy osoba stojąca wyprostowana z uniesioną głową może czuć się pewna siebie i zdecydowana.
Kontakt wzrokowy.	Utrzymywanie kontaktu wzrokowego może wskazywać na zainteresowanie i zaangażowanie w rozmowę, podczas gdy unikanie spojrzenia może świadczyć o niepewności, lęku lub zakłopotaniu.
Gesty.	Ruchy rękami i gesty również mogą przekazywać wiele informacji o tym, co osoba czuje. Na przykład nieświadome bawienie się włosami lub biżuterią może wskazywać na nerwowość.

Ucząc się obserwować i interpretować te sygnały, stajemy się bardziej wrażliwi na emocje innych i lepiej rozumiemy, co mogą czuć. Jest to kluczowe dla budowania głębokich i autentycznych relacji z innymi.

Słuchanie tonu głosu i wyboru słów

Sposób, w jaki ludzie wyrażają się słowami, często niesie za sobą wiele więcej informacji niż sama treść wypowiedzi. Tonalność głosu oraz specyficzny dobór słów mogą dostarczyć nam klu-

czowych wskazówek dotyczących emocji i uczuć rozmówcy. Jeśli chcesz nauczyć się rozpoznawać emocje zwróć uwagę na następujące aspekty komunikacji:

Ton głosu.	Zmiany w tonacji, głośności czy tempie mówienia mogą świadczyć o różnych stanach emocjonalnych. Na przykład głośny i ostry ton może wskazywać na złość, podczas gdy cichy i powolny ton może świadczyć o smutku lub zaniepokojeniu.
Sposób akcentowania.	Silne akcentowanie pewnych słów lub fraz może wskazywać na to, co jest dla rozmówcy szczególnie ważne lub emocjonalne.
Dobór słów.	Ludzie często wybierają słowa, które odzwierciedlają ich wewnętrzne stany emocjonalne. Uważne słuchanie i zastanawianie się, dlaczego ktoś użył określonych słów, może pomóc w zrozumieniu ukrytych emocji.
Przerwy i pauzy.	Momenty ciszy w rozmowie mogą również dostarczyć ważnych informacji. Mogą wskazywać na niepewność, zastanawianie się nad odpowiedzią lub potrzebę chwili refleksji.
Tempo mówienia.	Ktoś, kto mówi bardzo szybko, może być podekscytowany lub nerwowy, podczas gdy powolna mowa może wskazywać na smutek, zmęczenie lub głębokie zastanowienie.

ĆWICZENIE DO DOMU:

a) Stań przed lustrem i pozwól sobie na swobodną ekspresję różnych emocji.

b) DZIENNICZEK OBSERWACJI EKSPRESJI EMOCJI:

EMOCJA	JAK JĄ WYRAŻASZ (opisz, zrób zdjęcie, nagraj się)

3. LISTA EMOCJI- ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA EMOCJI

3.1. OCENŃ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA EMOCJI

0----1----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3.2. LISTA EMOCJI- ZAPOZNAJ SIĘ Z LISTĄ EMOCJI

LISTA UCZUĆ I EMOCJI

RADOŚĆ	SMUTEK	ZŁOŚĆ	STRACH	ODRAZA	EMOCJE ZŁOŻONE
Euforia	Zawód	Wzburzenie	Niepokój	Niechęć	Wstyd
Błogość	Gorycz	Frustracja	Trwoga	Pogarda	Poczucie winy
Podniecenie	Rozpacz	Zakłopotanie	Lęk	Dyskomfort	Zdziwienie
Szczęście	Żal	Nienawiść	Przerażenie	Animoza	Upokorzenie
Rozbawienie	Melancholia	Irytacja	Panika	Wstręt	Bezpieczeństwo
Entuzjazm	Zmartwienie	Wściekłość	Obawa	Obrzydzenie	Poczucie niższości
Zadowolenie	Przybicie	Wkurzenie	Niepewność	Antypatia	Poczucie krzywdy
Zachwyt	Depresja	Gniew	Onieśmienie	Awersja	Poczucie odrzucenia
Wdzięczność	Apatia	Zdenerwowanie	Podejrzliwość	Lekceważenie	Objętność
Wesołość	Żaloba	Rozdrażnienie	Powściągliwość	Niesmak	Skrępowanie
Ekscytacja	Przygnębienie	Zniecierpliwienie	Zagubienie	Upredzenie	Zazdrość
Sympatia	Ból	Oburzenie	Wahanie	Zniechęcenie	Ułga
Życzliwość	Zranienie	Mściwość	Troska		Bezradność
Satysfakcja	Przygaszenie	Desperacja	Groza		Bezsilność
Odpgrzenie	Tęsknota	Furia	Frustracja		Napięcie
Ożywienie	Rozczarowanie	Uraza	Respekt		Współczucie
Serdeczność	Strata	Szał	Trema		Miłość
Czułość	Cierpienie	Niezadowolnienie			Zaufanie
Ułga	Przykrość	Agresja			Oszłomienie
Beztraska	Rozgoryczenie	Zniewaga			Wyrzuty sumienia
Spełnienie	Udręka				Uwielbienie
Docenienie	Rozżalenie				Zaskoczenie
Przyjemność	Samotność				Kompromitacja
Akceptacja					Łitość
Komfort					Nadzieja
Duma					Namiętność
Rozkosz					Niedosyt
Wolność					Żalunek
					Wiara
					Zrozumienie
					Nuda
					Pokora
					Spokój
					Zmieszanie

3.3. OCENŃ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA EMOCJI

0----1----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3.4. Zaznacz na liście uczucia, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, a kiedy nie są zaspokojone. Porównaj z listą.

LISTA UCZUĆ	
Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone	Kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone
Szczęście	Ból
Radość	Cierpienie
Wzruszenie	Niechęć
Wdzięczność	Zazdrość
Sympatia	Zawiść
Miłość	Odraza
Życzliwość	Niesmak
Zadowolenie	Wstręt
Przyjemność	Zmęczenie
Błogość	Znużenie
Lekkość	Wyczerpanie
Beztroska	Zmęczenie
Odpężenie	Troska
Śmiałość	Lęk
Entuzjazm	Strach
Energia	Przerażenie
Zapał	Obawa
Siła	Niepokój
Moc	Nieufność
Satysfakcja	Napięcie
Duma	gniew
Czułość	Złość
Przejęcie	Nienawiść
Podniecenie	Irytacja
Zaskoczenie	Zniecierpliwienie
Zdziwienie	Zdenerwowanie
Zaciekawienie	Rozdrażnienie
Oszołomienie	Wściekłość
Namiętność	Oburzenie
Pożądanie	Smutek
Ufność	Żal
Nadzieja	samotność
Ułga	Odrzucenie
spokój	pustka

3.5. PORADNIK JAK ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI. ANALIZA POTRZEB I SPOSOBÓW NA ICH ZASPOKOJENIE.

1. PRZYKŁAD: ZALEŻNOŚĆ EMOCJA-POTRZEBA-ZACHOWANIE

EMOCJA	POTRZEBA	ZDROWE ZACHOWANIE
LĘK	Potrzeba bezpieczeństwa	Porozmawiam z mężem o lęku.
SMUTEK	Potrzeba bliskości	Zadzwonię do koleżanki i umówię się z nią na kawę.
ZŁOŚĆ	Potrzeba wypoczynku	Pójdę wcześniej spać
RADOŚĆ	Potrzeba docenienia	Powiem mamie o moim wyjeździe na wczasy.
WSTYD	Potrzeba uznania	Porozmawiam o swoim wstydzie z koleżanką
NIECHĘĆ	Potrzeba izolacji	Zachowam się asertywnie
POCZUCIE WINY	Potrzeba wysłuchania	Porozmawiam o sytuacji i o moich emocjach. Przeproszę

Murray wyróżnił 27 potrzeb psychicznych:

- potrzebę bezpieczeństwa jako tendencję do unikania psychicznego urazu
 - ze strony innych
 - we własnych oczach
- potrzebę poniżania się
- potrzebę wyczynu
- potrzebę stowarzyszenia się, afiliacji
- potrzebę agresywności
- potrzebę autonomii
- potrzebę kompensacji
- potrzebę uległości
- potrzebę usprawiedliwiania się
- potrzebę dominowania

- potrzebę uzewnętrzniania swojej osobowości i ekshibicjonizmu
- potrzebę żywienia i opiekowania się
- potrzebę porządku
- potrzebę zabawy
- potrzebę odrzucania i izolacji
- potrzebę przyjemnych doznań zmysłowych
- potrzebę seksualną
- potrzebę doznawania opieki i oparcia
- potrzebę rozumienia
- potrzebę nabywania
- potrzebę poznawczą
- potrzebę tworzenia
- potrzebę informowania innych
- potrzebę doznawania aprobaty i uznania ze strony innych
- potrzebę zatrzymywania

3.6. DZIENNICZEK OBSERWACJI POTRZEB I ZMIAN ZACHOWAŃ

EMOCJA	POTRZEBA	ZACHOWANIE	NOWE ZACHOWANIE

WNIOSKI:

3.7. OCENÍ W SKALI 0-10 CZY POTRAFISZ ROZPOZNAĆ POTRZEBĘ KTÓRA KOMUNIKUJE SIĘ Z TOBĄ PRZEZ EMOCJE

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3.8. NUDA I PUSTKA

Pustka i nuda to najczęściej wyzwalacze do kompulsywnego emocjonalnego jedzenia. Jeśli zbudujemy listę zajęć, które mogą zastąpić złe nawyki żywieniowe wprowadzamy zdrowe i świadome metody do realizacji celu diety.

1. Przyjrzyj się zajęciom, które sprawiają ci przyjemność. Wypisz je.
2. W jakich miejscach lubisz wypoczywać?
3. Z kim lubisz wypoczywać lub miło spędzać czas?
4. Naucz się planować dzień. Napisz listę zajęć, które sprawiają ci przyjemność.
5. Zaplanuj jakieś nowe doświadczenie, które pozwoli ci na rozwój.
6. Jakie zajęcia możesz zrobić od zaraz?
7. Napisz, dlaczego do tej pory tego nie robiłeś?

4. ZDOLNOŚĆ DO ZARZĄDZANIA EMOCJAMI - WPŁYW MYŚLENIA NA EMOCJE

SYTUACJA- ZACHOWANIE-INTERPRETACJA-EMOCJE-MYŚLI

4.1. ANALIZA EMOCJI W CIELE I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIE ŻYWIENIOWE - NARZĘDZIE SAMOBSERWACJI

SYTUACJA	DOŚWIADCZENIE W CIELE	EMOCJA I JEJ NATĘŻENIE SKALA 1-10	ZACHOWANIE	ZACHOWANIE ŻYWIENIOWE
Krzysiek złamał nogę w pracy	Zaciśnięty żołądek, ból brzucha, przyspieszone bicie serca, napięcie w ciele	LĘK 7	Pobudzenie, nie mogę usiedzieć w miejscu i na niczym się skoncentrować	Nie jadłem

4.2. DZIENNIK SAMOBSERWACJI-OPISZ WPŁYW EMOCJI NA ZACHOWANIE ŻYWIENIOWE. PRACA SAMODZIELNA

Obserwuj i zapisuj swoje doświadczenia w dzienniczku. Zwróć uwagę na zależności pomiędzy doświadczeniami w ciele- emocjami i zachowaniem. Rozpoznaj symptomy głodu emocjonalnego

DATA I GODZINA	SYTUACJA/ ZDARZENIE	DOŚWIADCZENIE W CIELE	EMOCJA I JEJ NATĘŻENIE SKALA 1-10	ZACHOWANIE	ZACHOWANIE ŻYWIENIOWE

4.3. WNIOSKI; ANALIZA DZIENNICZKA

4.4. JAKIE NEGATYWNE PRZEKONANIA STOJĄ ZA EMOCJAMI I ZACHOWANIAMI ŻYWIENIOWYMI?

MYŚL-EMOCJA-ZACHOWANIE

NEGATYWNE AUTOMATYCZNE MYŚLI	UCZUCIE	ZACHOWANIE ŻYWIENIOWE
„Nic mi się nie udaje”	Smutek	Zjadam paczkę chipsów
„Nie powinienem tego robić	Poczucie winy	Wypiłem alkohol.
Jest piątek mam czas dla siebie	Radość	Zamówiłem pizze
„Potraktowano mnie niesprawiedliwie.”	Złość	Zjadłem puszkę orzeszków
„Zaraz coś złego się wydarzy.”	Lęk	Nic nie jem. wymiotuję
„Wszyscy się ze mnie śmieją.”	Wstyd	Izoluję się i wyjadam wszystko z lodówki
„Jestem brzydka”	Pogarda	Wycofanie , utrata apetytu

Monitorowanie negatywnych myśli pozwala wprowadzić zachowania korekcyjne poprzez zmianę myśli. Tworzenie nowych przekonań wpływa na odczuwane emocje a w konsekwencji na zachowania. Wprowadzenie świadomości tej zależności jest podstawą odpowiedzialności za proces zmiany.

4.5. DZIENNICZEK OBSERWACJI NEGATYWNYCH MYŚLI I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE/ SAMOOCENĘ

NEGATYWNE MYŚLI	EMOCJA	ZACHOWANIE

WNIOSKI:

--

4.6. PRACA NAD PRZEKONANIAMI. PYTANIA SOKRATEJSKIE POMOCNE W IDENTYFIKACJI PRZEKONAŃ.

„Co myślałeś w momencie, gdy poczułeś się źle?”

„Jaka myśl przemknęła Ci wtedy przez głowę?”

„Jakie myśli przychodzą Ci do głowy w tych momentach / sytuacjach?”

„Czy pojawił się w twoich myślach jakiś obraz?”

„Co w tamtym momencie było najgorszą rzeczą, która mogła się wydarzyć?”

„Jakie myśli pojawiły się gdy to uczucie było najsilniejsze?”

„Co pomyślałeś, że się wydarzy?”

„Jak sądziłeś, że to się skończy?”

„Co sądziłeś, że inni ludzie mogliby o tym pomyśleć?”

„Co sądziłeś, że inni ludzie mogliby o tobie pomyśleć?”

„Co by się stało gdyby do tego doszło?”

Identyfikowanie emocji:

„Powiedziałeś, że w tamtej sytuacji poczułeś się bardzo źle psychicznie, czy mógłbyś powiedzieć coś więcej na ten temat?”

„Jak silne były te emocje?”

„W momencie, gdy poczułeś się źle jakie emocje czułeś?”

Identyfikowanie odczuć fizycznych /fizjologia:

„Jak myślisz jak twoje emocje wpływają na twoje samopoczucie fizyczne?”

„Co w takich sytuacjach dzieje się z twoim ciałem?”

„Jakie odczucia z ciała pojawiają się w takich sytuacjach?”

„Jak reagujesz fizycznie na takie sytuacje?”

Zachowanie /mechanizmy podtrzymujące:

„Jak próbujesz sobie radzić w takich momentach /sytuacjach?”

„Jakie masz sposoby radzenia sobie z tym problemem?”

„Co robisz w momencie gdy tak się poczujesz?”

4.7. PYTANIA SOKRATEJSKIE - JAK ZMIENIĆ MYŚLENIE

Podważanie negatywnych automatycznych myśli za pomocą za-
pytań sokratejskich:

1. „Jakie są konsekwencje takiego myślenia?”
2. „Czy takie myślenie ułatwia czy utrudnia radzenia sobie z problemem?”
3. „Czy jest to w 100% prawda, to co powiedziałaś?”
4. „Co innego możesz zrobić aby (np.: poprawić sobie humor)?”
5. „Czy masz dowody na to, że ta myśl czasem nie jest prawdziwa (czasem się nie sprawdza)?”
6. „Co byś powiedziała innej osobie, gdyby miała podobny problem?”

7. „Jak myślisz, co ktoś bliski (ktoś inny) powiedziałby na temat tej myśli?”
8. „Co byś zyskała myśląc inaczej?”
9. „Czy ponosisz jakiejś negatywne konsekwencje gdy postępujesz zgodnie z tą myślą?”
10. „Jakie są negatywne konsekwencje takiej myśli?”

Przykładowe pytania sokratejskie w pierwszym etapie interwencji terapeutycznej:

„Czy możesz opisać na czym polegają twoje problemy?”

„Co sprawia, że czujesz się źle?”

„W jakich sytuacji poczułeś się źle?”

„Co wtedy czujesz?”

„Jakie objawy fizjologiczne towarzyszą temu uczuciu?”

„Jak ty to czujesz?”

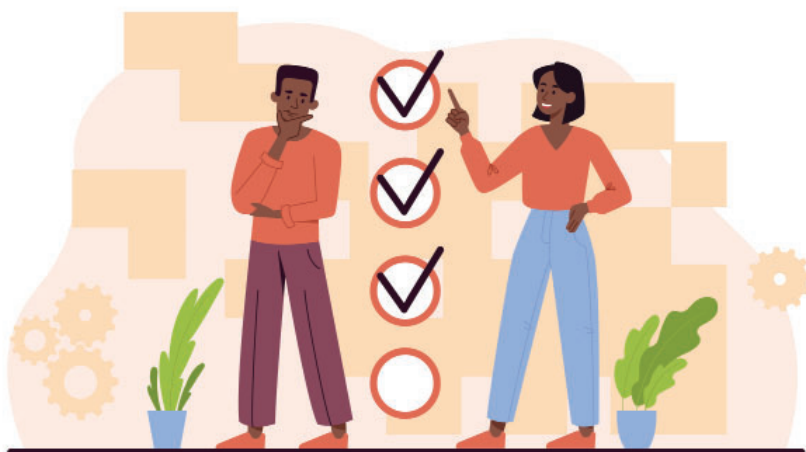
„Jak ten problem wpływa na twoje samopoczucie?”

„Jakie emocje wtedy odczuwasz?”

„Jakie myśli towarzyszą tym odczuciom?”

5. DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI I KOREKCJI MYŚLI I ZACHOWAŃ

Na tym etapie pracy klient powinien już; rozpoznawać emocje i identyfikować je w ciele, rozumieć negatywne myśli jakie towarzyszą mu w sytuacjach społecznych, rozumieć zależność pomiędzy uczuciami, myślami i zachowaniem związanym z żywieniem a także wprowadzać zmiany w obszarze myśli (korygować myśli) i wprowadzać nowe zdrowe zachowania zaradcze poza jedzeniem.



5.1. SKALA SAMOOCENY

JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ ROZPOZNAWANIA EMOCJI

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ DO ROZPOZNAWANIA SWOICH POTRZEB?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ DO ROZPOZNAWANIA I KORYGOWANIA SWOICH MYŚLI

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 ZDOLNOŚĆ DO ZMIANY ZACHOWAŃ I NAWYKÓW.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

SYTUACJA – ZACHOWANIE – INTERPRETACJA – EMOCJE – MYŚLI – ZACHOWANIE

Po wypełnieniu wcześniejszych obserwacji klient powinien być już zdolny do analizy przyczynowo-skutkowej swoich nawyków żywieniowych.

5.2. DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI

DATA	SYTUACJA	MYŚL	UCZUCIA W CIELE	EMOCJA	MYŚL KORYGUJĄCA	ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

WNIOSKI:

--

SKALA SAMOOCENY: JAK OCENIASZ W SKALI 0-10 SAMOŚWIADOMOŚĆ DYSFUNKCYJNYCH PRZEKONAŃ I ZACHOWAŃ.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

5.3. WYZWALACZE

DZIENNICZEK WYZWALACZY NEGATYNYCH ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH.

WYZWALACZ	EMOCJA	POTRZEBA	POZYTYWNE ZACHOWANIA

NOWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

6

- A) Rozpoznaj emocje i potrzeby które komunikuje emocja.
- B) Wyraż emocję, zaspokój potrzebę. Jeśli czujesz smutek- płacz, jeśli czujesz złość- krzycz, gryź marchewkę, jeśli czujesz lęk rozluźnij się, poziewaj, oddychaj, myśl o czymś pozytywnym
- C) Medytacja – poszukaj w sieci medytacji kierowanych lub nagraj sobie swoją medytację
- D) Ćwiczenia – zacznij uprawiać sport, chodź na spacer.
- E) Oddech- naucz się kilku metod oddychania.
- F) Taniec
- G) Uprawiaj jogę, tai-chi
- H) TRE
- I) Teoria poliwagalna
- J) Twoje sposoby.





EMPATIA

7

Empatia to zdolność do rozumienia i dzielenia się uczuciami innych ludzi. Jest to kluczowy element w procesie rozpoznawania emocji u innych, ponieważ pozwala nam wejść w ich perspektywę i zrozumieć, co mogą czuć.

Rozumienie vs. odczuwanie.	Empatia nie oznacza tylko zrozumienia, co ktoś inny czuje, ale także odczuwania tych uczuć razem z nim. Dzięki empatii jesteśmy w stanie wczuć się w emocje innych ludzi, co pomaga w budowaniu głębszych relacji.
Aktywne słuchanie.	Jednym z kluczowych aspektów empatii jest umiejętność Oznacza to nie tylko słuchanie słów, ale także „słuchanie” emocji i uczuć, które stoją za nimi.
Zadawanie pytań.	Jeśli nie jesteśmy pewni, jakie emocje ktoś odczuwa, warto zadać pytanie i dać mu przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć. Może to pomóc w lepszym zrozumieniu jego perspektywy.
Unikanie ocen.	Aby prawdziwie zrozumieć emocje innych ludzi, ważne jest, aby unikać oceniania lub minimalizowania ich uczuć. Każdy z nas ma swoje doświadczenia i perspektywy, które kształtują nasze reakcje emocjonalne.
Korzyści z empatii.	Praktykowanie empatii nie tylko poprawia nasze relacje z innymi, ale również pomaga w rozwoju osobistym. Dzięki empatii uczymy się być bardziej otwarci, rozumiali i współczujący.

Empatia jest kluczem do prawdziwego zrozumienia emocji innych ludzi. Dzięki niej jesteśmy w stanie lepiej komunikować się, współpracować i budować relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.



Spis treści

I. UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNE W PROCESIE PRACY PSYCHODIETETYKA.....	1
II. WYWIAD PSYCHOLOGICZNY	7
1. WYWIAD PSYCHOLOGICZNY INFORMACJE PODSTAWOWE.....	10
2. WYWIAD PSYCHOLOGICZNE INFORMACJE POGŁĘBIONE	11
3. OBRAZ OBSZARÓW ŻYCIA	14
4. WYWIAD PSYCHOLOGICZNY DIAGNOZA RELACJI Z KARMIENIEM	15
5. WNIOSKI DIAGNOSTYCZNE	16
III. DIAGNOZA STYLU JEDZENIA	17
IV. PLANOWANIE ZMIANY	25
1. STADIA ZMIANY	27
2. USTALENIE CELÓW I PLANU TERAPII	30
3. OBRAZ PROBLEMU?	31
4. SYSTEM WARTOŚCI	31
5. CEL	31
6. OBRAZ ZDROWIA	32
7. NARZĘDZIA RATUNKOWE W PROCESIE ZMIANY	33
V. OCENA ZDOLNOŚCI DO ROZPOZNAWANIA I NAZYWANIA EMOCJI	35
1. TECHNIKI ROZPOZNAWANIA EMOCJI	39
2. EKSPRESJA EMOCJI	40
3. LISTA EMOCJI - ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA EMOCJI	42
4. ZDOLNOŚĆ DO ZARZĄDZANIA EMOCJAMI - WPŁYW MYŚLENIA NA EMOCJE	47
5. DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI I KOREKCJI MYŚLI I ZACHOWAŃ	52
VI. NOWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI	55
VII. EMPATIA	59

